給食だより 11月

新宿区立牛込第一中学校
校　長　畔柳　徹朗
栄養士　阿部　郁子

秋が深まってきました。今月は23日に勤労感謝の日もあります。農業、漁業、畜産業などに関わっている人や配送をしたり食事を作ったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにして、食事をいただきましょう。

今月の給食より

２日(月)＊伊那市の新米給食

今年も長野県伊那市から新米が届きます。この地域では、南アルプスと中央アルプスから流れ出る豊かな雪どけ水を利用して稲作が盛んに行われています。また、昼夜の寒暖差が大きく病害虫が少ないため、低農薬でふっくらとしたおいしいお米を作ることができます。今回届いたお米はコシヒカリの今ずり米というお米です。

19日（木)宮城県料理給食

「仙台麩」は宮城県発祥の油麩で、棒状に焼いた生麩を油でじっくり揚げたものです。出汁をよく吸い、旨味が出るため丼物などに使用されます。給食ではこの仙台麩を卵でとじた「仙台麩丼」と、宮城県の特産品である温麺や野菜、豆麩、油揚げなどを入れてとろみをつけた汁の「おくずかけ」、すりつぶした枝豆を餡にした餅菓子の「ずんだもち」を提供します。

24日（月)和食の日給食

毎年、一人一人が「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日を“いい日本食”「和食」の日としました。給食でも「鯖の味噌煮」や、かつおと昆布で出汁をとった「かきたま汁」など、和食を提供します。

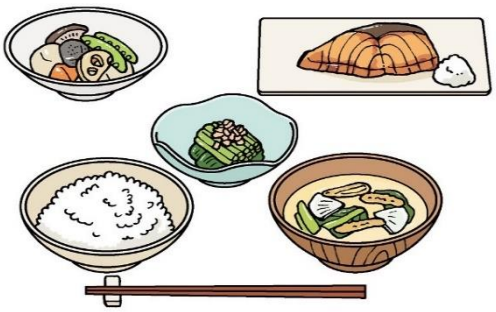
27日（金)＊アメリカ料理給食

「ジャンバラヤ」は、鍋に米、野菜、肉、唐辛子などを入れて作った、アメリカを代表する米料理です。大きな鍋で作り、大人数で食べる屋外パーティのメニューとしても人気です。また、アメリカの南部では豆を使った料理が多く、豆の種類も豊富です。給食ではレッドキドニービーンズとひよこ豆を入れた「ビーンズスープ」を提供します。

11月24日は和食の日　受け継ごう 和食文化

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、2013(平成25)年にユネスコ無形文化遺産として登録されました。

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけています。この「和食文化」を、長く将来にわたって伝えていくためにも、わたしたちで守っていくことが大切です。



ⓒ少年写真新聞社2026